

トレーニング室 利用についてのご案内

トレーニング室の利用が初めてという方も安心してご利用頂けます。
入館から退館までの流れをご案内致します。

利用券を購入

体育館受付前の券売機で利用券を購入します
(市内 250円 市外 500円 高校生 100円)
※利用時間は利用券を購入して頂いてから2時間15分となります

更衣室で着替え

地下1階の更衣室でお着替えをして頂きます。

<持ち物>

利用券・タオル・室内用運動シューズ
飲み物 (ふたの閉められるもの)



※ロッカー代が50円かかります。
(リターン式ではございませんのでご注意ください)

カウンセリングシート記入・登録番号発行

トレーニング室へ来たら、カウンセリングシートに名前
住所・電話番号・緊急連絡先の記入をして頂きます。
今までの運動歴・既往症等の質問にお答えして頂きます。

※カウンセリングシートに記入後、登録番号を発行し登録カード
をお渡しします。

体調チェック

運動前の血圧を測定します。
体重・体脂肪の測定を行います。
(体重・体脂肪の測定は強制ではございません)



トレーニング開始

有酸素運動や筋力トレーニング・ストレッチを行います。
※マシンの使い方や効果的なトレーニング方法など
スタッフが分かりやすく指導します。

体調チェック ・ 終了

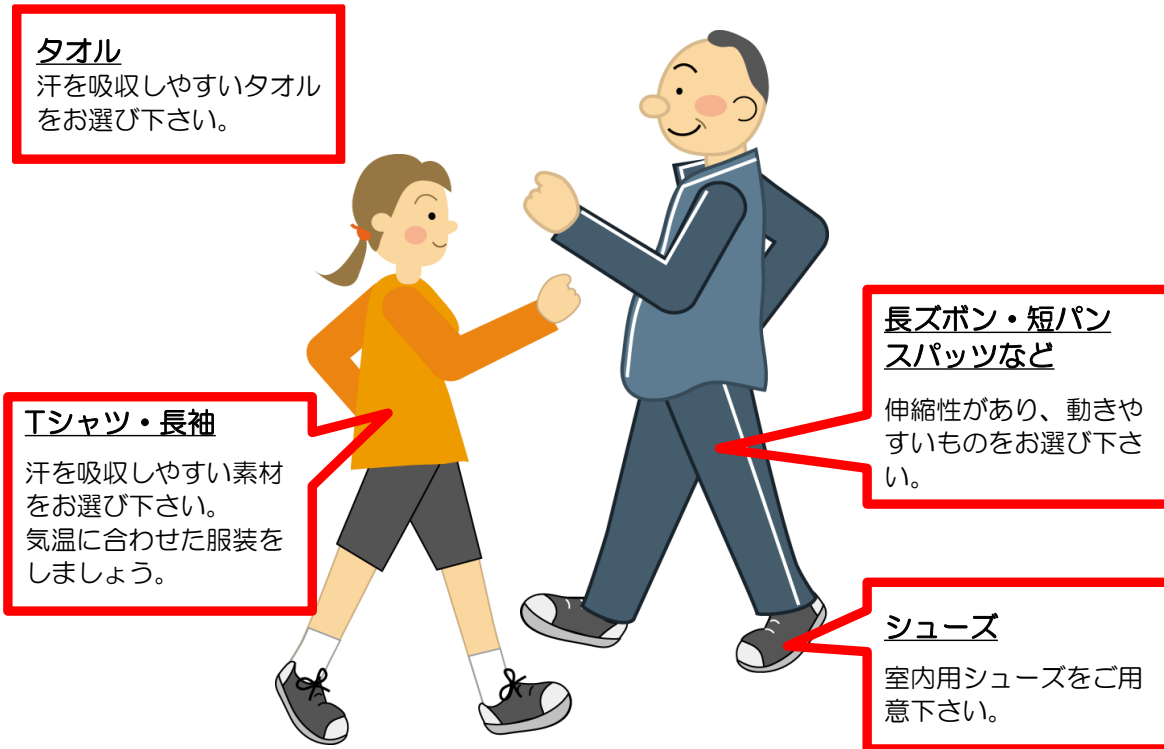
運動後の血圧を測定し終了となります。

更衣室で着替え

更衣室にはシャワーがございます。
かいた汗を流したり、疲れを癒すことが出来ます。



ご利用時の服装一例



トレーニング室利用についての注意事項



カバン等の荷物は地下1階更衣室内のロッカーをご利用下さい（有料50円）



携帯電話は必ずマナーモードにしてお持ち下さい。
通話やメールは室外でご利用下さい。



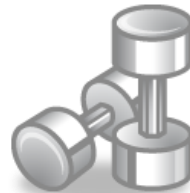
トレーニング室内での飲食は、水分補給のみとなります。
（ペットボトル・缶などでフタの閉まる物をお持ち下さい）



ストレッチマットでは靴下を着用の上、ご利用下さい。



トレーニング室内にあるトレーニング器具（ハンドグリップ・ダンベル・バランスボール等）は室外への持出しが出来ません。



事故・怪我防止の為、ダンベルは決められたスペースでのみご利用下さい。

狛江市民総合体育館

トレーニング室利用のご案内

トレーニング室の利用は、時間制となっております。
好きな時間からご利用頂けます。
利用可能時間は、利用券購入時間から退室時間までの
2時間15分となっております。
更衣等も含まれますので予めご了承下さい。

<料金> *上記料金は2時間15分までの金額となっております。

大人（市内）	大人（市外）	高校生
250円	500円	100円

<利用時間>

9:00~21:00

（偶数月の第三木曜日は休館日の為利用不可）

<持ち物>

運動できる服装（ジーパン・スカート不可）・室内用運動シューズ・タオル
飲み物（ふたの閉められるもの）

タオル

汗を吸収しやすいタオル
をお選び下さい。

Tシャツ・長袖

汗を吸収しやすい素材
をお選び下さい。
気温に合わせた服装を
しましょう。

長ズボン・短パン スパッツなど

伸縮性があり、動き
やすいものをお
選び下さい。

シューズ

室内用シューズ
をご用意下さい。
※サンダル等は

<注意事項>

- ◆利用時間を超過した場合は、再度利用券を購入して頂きます。
- ◆トレーニング室のご利用は、高校生以上とさせていただきます。
- ◆着替えは地下1階更衣室をご利用下さい。また、カバン等の荷物は更衣室内のロッカー（有料50円）をお使い下さい。
- ◆トレーニング室内での飲食は、水分補給のみとさせていただきます。
（ペットボトル・缶などでフタの閉まるものをお持ち下さい）
- ◆ストレッチマットでは靴下を着用の上ご利用下さい。
- ◆携帯電話を持ち込まれる方は、必ずマナーモードにしてお持ち下さい。通話の際は室外でご利用下さい。
- ◆お酒を飲んだ後のトレーニングはお断りさせていただきます。
- ◆トレーニング中やロッカールームでの盗難・事故・怪我については当施設は、一切の責任を負いかねますので、予めご了承下さい。

利用券は、当日のみ有効です。